

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	あわご飯 猪むどち 人参シリシリー ヌメイ フルーツ	ミルク ピザ風トースト			
2	土	ゴーヤー丼 ミルク フルーツ				
4	月	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク お菓子 アイスクリーム			
5	火	茄子とトマトのスパゲティ にがなサラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり			
6	水	あわご飯 豆腐ハンバーグ 耳皮さしみ みそ汁 フルーツ	ミルク ゴーヤーケーキ			
7	木	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク 甘酢和え ジュースおにぎり			
8	金	しそご飯 魚のステーキ風 ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 焼きとうもろこし			
9	土	人参にら井 ミルク フルーツ				
11	月	あわご飯 チンゲンの中華炒め フルーツ ちくわの磯節焼き 冬瓜のスープ	コーンフレークイミミルク フルーツ			
12	火	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース ソーページのパイロール			
13	水	納豆ご飯 グリシヤス鶏 野菜炒め みそ汁 フルーツ	ミルク きな粉団子			
14	木	弁当会	ミルク よもぎ餅			
15	金	ご飯 シマナーチャンプルー ところ天 茶粥蒸し フルーツ	ミルク チキンパン			
16	土	野菜サンド 蒲団 ミルク フルーツ				
18	月	あわご飯 豚しゃぶ 茄子のみそ煮 中華スープ フルーツ	ミルク 甘菓子			
19	火	あわご飯 鯖の竜田揚げ 切り干しサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク おから入りバナンドケーキ			
20	水	あわご飯 焼き鳥 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク ペイクドポテト			
21	木	ざるそば風 天ぷらの盛り合わせ 茹枝豆 フルーツ	ミルク いわり寿司			
22	金	あわご飯 南瓜のそぼろ煮 コールスロー みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムパン			
25	月	紫陽花カレー スープ ゴーヤーのヨーグルトサラダ	ミルク 焼き芋			
26	火	パン ツナグワテン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 納豆みそにぎり			
27	水	あわご飯 切干大根のオムレツ みそ汁 シーザーサラダ フルーツ	ミルク ウインナー きゅうり ぼりぼり			
28	木	ライス スコッチポーク ブロッコリーソテー アスパラスープ フルーツ サラダ	ミルク パースデーケーキ			
29	金	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 肺の物 みそ汁 フルーツ	ミルク 煮干しかりかり フルーツ			
30	土	ミックスサンド ミルク フルーツ				

6月のメニュー

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

- むし歯を予防するには**
- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
 - 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
 - 規則正しい食生活をする
 - 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



18日5/5

